

I 食中毒を防ぐために 家庭で実践できる大切なこと

1 手を洗う

生の肉、魚、卵を触った後は、手を洗いましょう。
また、調理の途中で、動物に触ったり、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。



2 調理器具も洗う

生の肉や魚を切った後、包丁やまな板を洗いましょう。洗ってから熱湯をかけて消毒すると効果的です。
包丁やまな板を洗わないまま、生で食べる果物・野菜や調理の終わった食品を切ったり載せたりすることはやめましょう。



3 野菜や果実など 生で食べる食材も洗う

生で食べる野菜や果実をしっかりと流水で洗い、汚れや細菌を取り除くようにしましょう。



4 加熱が必要な食品は よく火を通す

加熱を十分に行うことで、もしも食中毒菌がいたとしても殺すことができます。加熱の目安は中心部の温度が75℃で1分間以上です。



5 生の食品と加熱済み食品などの異なる食材は分けて取り扱う

肉類や魚介類などの生の食品には、食中毒菌等が含まれている可能性があります。調理済み食品にこれらの菌が再び付着しないよう、調理器具や容器は分けて使用しましょう。



6 調理済み食品を室温に 2時間以上放置しない

室温に置くと微生物の増殖が活発になる可能性があるため、調理後の食品は、2時間以内に食べましょう。



7 「消費期限」や「賞味期限」に 注意して食べましょう

食品には「消費期限」や「賞味期限」が表示されています。

「消費期限」:「食品衛生上の問題がなく安全に食べることができる」期限です。お弁当やサンドイッチなど、傷みやすい食品に表示されています。この期限を過ぎたものは食べないようにしましょう。

「賞味期限」:「品質が変わらずにおいしく食べることができる」期限です。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を過ぎた食品は、色や匂いなどを参考に、食べられるかどうか個別に判断しましょう。

★注意点:「消費期限」も「賞味期限」も、未開封の状態で、表示に書かれた通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



※情報参照元

- 1, 2, 4, 5: 日本食品衛生協会ホームページ「食中毒予防の6つのポイント」
- 3, 6: 日本食品衛生協会ホームページ「食品を安全にする5つの鍵」
- 7: 農林水産省ホームページ「子どもの食育(消費期限と賞味期限)」

II 食品とウイルスの 関連性を知ろう

1 「ノロウイルス」について

ノロウイルスは、冬場の食中毒の原因として、よく知られているウイルスです。
加熱不十分な二枚貝の喫食による場合が2割、調理する人の手指などを介して、ウイルスが食品につくことが原因となる場合が8割となっています(パン、菓子、きざみのり、すし等あらゆる食品)。
なお、ノロウイルスによる食中毒は、空気が乾燥する冬場を中心に起きやすいですが、近年は夏場でも発生が見られていますので、注意しましょう。



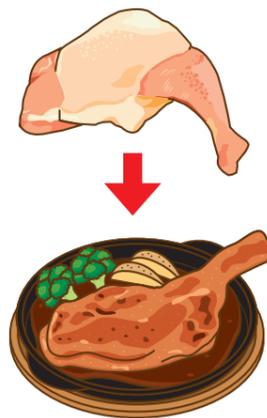
2 「新型コロナウイルス」について

新型コロナウイルスは熱(70℃以上で一定時間)及びアルコール(60%以上、市販の手指消毒用アルコールはこれにあたります)に弱いことがわかっています。
製造、流通、調理、販売、配膳等の各段階で、食品取扱者の体調管理やこまめな手洗い、手指消毒用アルコール等による手指の消毒、咳エチケットなど、通常の食中毒予防のためにに行っている一般的な衛生管理が実施されていれば食品を介した感染の心配はないとされています。
なお、WHOでは「生あるいは加熱不十分な動物の肉・肉製品の消費を避けること、それらの取り扱い・調理の際には注意すること」としています。



3 「鳥インフルエンザウイルス」について

日本ではこれまで、鶏肉や卵を食べて、鳥インフルエンザウイルスに感染した例は報告されていません。
なお、鳥インフルエンザウイルスは加熱すれば感染性がなくなります。万一食品中にウイルスがあったとしても、食品を十分に加熱して食べれば感染の心配はありません。
加熱するときは、食品全体が70℃以上になるようにしましょう。鶏肉の場合は、ピンク色の部分がなくなるまで加熱するとよいでしょう。



※情報参照元

- 1: 公益社団法人日本食品衛生協会ホームページ「ノロウイルス食中毒」
- 2: 厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向向け)(令和5年5月10日時点版)」
- 3: 農林水産省ホームページ「鳥インフルエンザについて知りたい方へ」
3-1. 家きん肉や家きん卵を食べてインフルエンザにかかることはありますか?

Ⅲ 農薬について知っておこう



知って安心

1 「農薬」とは

農業用の薬剤(おくすり)のことです。

人が病気になったときに利用するおくすりと同じく、用法用量を守り正しく使用しないと、期待した効果が得られません。

また、農薬は、農薬取締法という法律に基づき、国に登録されたものだけが製造、販売、使用できる仕組みとなっています。



2 農薬の安全性について

農薬は国から登録を受ける必要があります。

登録を受けるためには、農薬の品質や安全性を確認するための資料として、病虫害などへの効果、作物への害、人への毒性、作物への残留性などに関する試験成績を添えて、使用する作物ごとに農林水産大臣に申請する必要があります。

農薬には、農作物に付着した農薬を摂取しても人の健康に影響がない量になるよう、残留基準値が定められており、基準値を超えて残留する食品の販売などは食品衛生法という法律により禁止されています。また、農薬が基準を超えて残留することがないよう、農薬の使用基準が設定されています。

<参考>

農薬の残留基準値は、次の2つをもとに決められています。

- ①: 人がその農薬を毎日一生にわたって摂取し続けても、健康への影響がないと推定される一日当たりの摂取量
- ②: 人がその農薬を24時間またはそれより短い時間経口摂取した場合に健康に悪影響を示さないと推定される一日当たりの摂取量

★補足: 実際には、残留する農薬の基準値はかなり余裕をもって設定されており、また、人が農作物を食べる際には、洗ったり皮をむいたりするので、試験で分析された量(洗ったり皮をむいたりせずに分析しています。)に比べて格段に少ない量を摂取しています。



食品の安全に関する豆知識



3 輸入農作物の安全性について

輸入された野菜などの農作物にも、日本の農薬残留基準値が適用され、食品衛生法に基づき国内の基準に適合しているか、国の検疫所で審査やモニタリング検査が行われています。



ここに掲載している情報は令和6年3月1日時点のものです。最新の情報を確認して、食の安全・安心を確保する取組を実践していきましょう。

※情報参照元
農林水産省ホームページ「農薬コーナー」
厚生労働省ホームページ「食品中の残留農薬等」、「輸入食品監視業務FAQ」